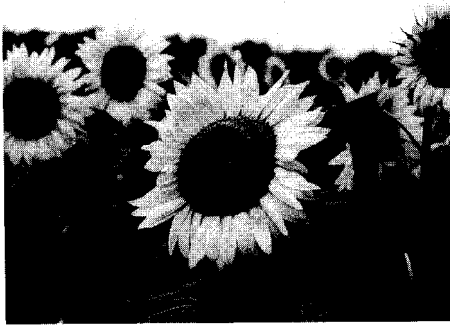


戻る

第三章

リハビリへの
新たなチャレンジ



同病の仲間と出会って

退院二年目の春、ついに休職期間も終わり、内心うつうつとしていたところのことである。

保健所から保健婦さんが私を訪ねて見えた。丸顔に笑みを浮かべた保健婦さんは、

「保健所でリハビリ教室をしています。森山さんもご出席にならないかと」案内に上がったんですとおっしゃる。

「ほほうー、そんなものがあるんですか」

と詳しく説明を聞いて、それが「ほのぼの会」という名前で片マヒ後遺症の人の機能訓練をしている会であることを知った。

「少し考えておきましょう」と、その日は別れたが、何かめんどくさい気持ちもあつたし、そんな会に行ったところでしかたがないだろうと思ひもした。一週間ほどの期間をおいて二度三度と保健婦さんは入会のお誘いに見えた。

「熱心な保健婦さんだな。あれだけ熱心に見えるのだから一度出かけてみるか」と、大きな期待も持たずに、「どうせ暇つぶしにはなるだろう」くらい軽い気持ちで、月に一度の訓練教室に出席するこ

とにした。

リハビリ教室への参加

出席してみると、この機能訓練教室「ほのぼの会」には、私と同じ痛みや不便を忍びながら、なんとか社会復帰をしたいと苦闘している「仲間」が大勢いた。

人生を生き抜くうえでいちばん大事な仲間は家族であるが、家族に対しては、どうしてもわがままになりやすいし、家族は不自由な姿を見ると、わがままを通させがちである。こんな環境では、リハビリの効果はあまり期待できない。「あれ」とか「うう」という言葉にならない言葉とか目くばせ一つだけでも、長い年月をともに暮らした家族の間では、考えがわかるから、それ以上の努力をしなくなってしまう。

ところが他人の中では、そうはいかない。しかも、他人でありながら「仲間」であると感じ合える人があるということは、私のように「職場の仕事仲間」「仕事を通じた遊び仲間」しか持っていなかった人間には心強いことだった。同時に、私の固く閉ざされた心が、この仲間の中では開かれる思いがした。なぜなら病院から退院、帰宅してみると、周囲の社会は「健常者社会」であり、私だけが片マヒの「障害者」という異人種で、なぜ障害者にならなければならなかったか、いちいち人に説明するわずらわしさがあつたからである。

しかし、初めは保健所の職員の権力的な不愉快な言動があり、「なぜ、こんな男の暴言を黙って聞か

ねばならないのか」と心が痛み、出席を取りやめようと思ったこともあったが、保健婦さんたちの誠意あふれる指導や仲間との触れ合いで、心が開かれる喜びのほうが大きかったので、休まずに出席を続けた。

右手で字が書けた！

この「ほのぼの会」では、障害者となった私の生き方に大きな影響を与えるでき事が二つあった。第一のでき事は習字の練習中に起きた。

そのころ私は、片マヒの右手では、二度と筆を持つ機会はないだろうとあきらめきっていた。入院中に「右手を期待するよりも、左手で字を書く練習をしたほうがいい」と、左手の訓練を勧めてくれた主治医の指導が、私の心に根強く残っていて、「僕の右手は将来もだめだろう」と思うようになっていたからである。その日から一年余、私は左手に持ったペンで、なんとかメモをとる程度までにはなっていたものの、右利きだったためか、左手は十分には役に立たず、それが大きな悩みになっていたところであった。

その片マヒの私の右手に「筆を持ってごらん」と言われたのは、土屋朱堂先生だった。

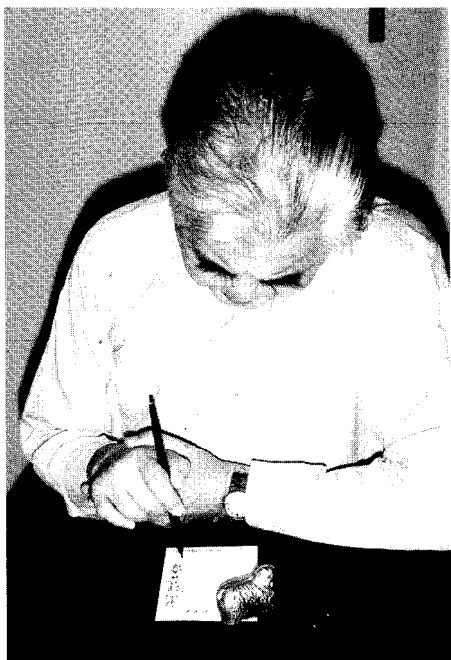
私は心の中で「むだな訓練だな、右手はあきらめろと言われてるのに」と思ったものの、土屋先生が笑顔で、左手で右手に筆を持たせながら右手首をしっかりと左手で支える独特の持ち方を教えてくださるのに従うこととした。

助手の西村利子先生がちょっと心配そうに私の手元を見詰めながら、「だいじょうぶ？」と気づかってくくださる内、何回かの挑戦で右手に筆が握れた。私は筆を取り落とすのではないかと危ぶんだものの、意外に左手の支えがよく効いて、右手に握る筆はまっすぐな形を保っている。おずおずと白い半紙の上に筆先を近づけた。

そーっと筆先を半紙に下ろしたが、左手の陰になって筆の先は見えない。しかし、左手に筆先が紙にのっている感じが伝わってきた。思い切って右手を支えながら左腕を手前に引くと同時に筆先も手前に引けて、白い紙の上にすーっと一本の黒い線が引けたではないか。

一瞬、全身を喜びの電流が走り抜けた。一言では言い表わせない感動が腹の底から突き上げてきた。

「あ、あ、やった！先生、



右手で字を書くことは「絶望」と言われていたのに、左手で右手首を支え、字を書くことができたときの喜びは大きかった。

書けました！」

私は思わず、子供のように大声を上げて先生をお呼びしてしまった。

私が驚いたのは、私が一度は捨てた右手なのに、左手の助けで仕事ができたということだった。この日の体験は、私に人間が持つすばらしい復元力を教えてくれたのである。そして何よりも大きいのは「お前にも可能性は残っているんだよ」と気づかせてくれたことだった。「右手は将来も回復しない」という思い込みは粉々に打ち砕かれて、そのかわりに、「欲すれば将来は開ける」という意識が心の中にしっかりと根づいた。

右手が単独では無理な仕事でも、左手の支援があればできることを探して、その仕事を「少しのためらいもなく」やることにしよう。

妻にこの日のでき事を話して、私は右手を再び活用するという目標ができたことをともに喜び合ったのである。

これまでの私は左手をいくら訓練しても、押さえに使う右手が使えないので何をすることも絶望感のほうに先に立っていた。何かの目標を持つとしても何が目標になるのか見当もつかなかったのである。利き手を変えろという話を聞いたことがあるが、単に利き手を変えることは比較的容易であっても、片手だけで仕事をするということになると、話は違ってくる。どんな形にせよ、右手が仕事に戻るということは、可能性の世界が大きく広がることを意味したのだった。暗黒に包まれていた私には一条の光が差し込んだように思えた。ようやく小さな目標ができ、それに向かって歩くことの喜びが

生まれてきたのである。

人は、目指す目標が見えないと、気持ち荒れたり、無気力になるといわれるが、私には、小さい可能性の向こうにさらに大きい可能性があることが信じられるようになったのである。

痛くなければリハビリではない

第二のでき事は「痛みはわが友」という大発見である。

「ほのほの会」ではいつも徒手体操をする。担当の保健婦さんが、「首を上に向けて、下を向いて、横に回して、次は手を上げて」と号令をかけてくれる。

私たちはそんな号令に従って、首や手を動かすが、そのとき私は痛みを感じた。「あれっ、変だなあ、痛いっ」と顔をしかめた。最近では少しも痛まなかったのに、なぜ保健所に来て体操をすると、首が痛むのだろうか？ 私は考え込みながらもみんなの運動を観察した。

観察をつづけるうちに、「私は痛くない範囲でしか自分の体を使っていなかったのだ。ものを見るときにも無意識のうちに、痛くない範囲だけ首の関節を回して、それ以上回転の必要があるときには首ではなく、肩を回したり腰をねじったりして、必要なところを見る癖がついていたのかもしれない。少しも痛くなかったのはあたりまえだ」ということに気づいた。

痛む関節と筋肉はそのままにして、痛くない関節と筋肉だけを動かすことで日常の用事を果たしている、大事な筋肉や関節がだめになってゆくのを見殺しにするだけではないか。本来、萎縮して痛

む筋肉や関節は早く運動させないとますます固くなってしまふのに、逆にそつとしていたのは大変な間違いだったと思い知ったのである。

そう思って、仲間の様子を見ると、どうしても関節を回転させる範囲が狭い。

「みんな痛いんだね」と側にいた年配の女性会員に話しかけた。

「そうなんだよ、でもね森山さん、痛いからといってやめたら治らないよっ」

と逆に励まされた。前にも触れた、大川先生に教えてもらったリハビリ筋肉運動の原則に照らして、少しずつ動かして、筋肉をやわらげる仕事かふえてきたのである。

しゃべれない、歌えない

「ほのほの会」では毎度、みんなが簡単な自己紹介と挨拶をする。最初のうち、私は言葉が十分にでてこなかった。「次はこんな話をしよう」と、頭の中には浮かんでいても、いざとなると、言葉が口に出てこない。やつと言葉が出てきそうになっても、舌がうまく回らない。

話をしようと思つて立ち上がると、もうそれだけで緊張してしまい、右手は固くなり、腕も手首も縮んで左の胸の上に乗って上がって固くつき、足の筋肉も固くなってつま先が湾曲して下を向き、内腿の筋肉が縮んで立っていても不安になる。さらに舌はもつれてきて、大勢の人を前に、立て板に水で話をした昔の私は、夢の中のでき事だったろうかとさえ思えてくる。

そんなある日、音楽の指導があり、腹式呼吸による腹筋運動を教えてもらった。腹式呼吸そのものは小学校のころ、ラジオ体操の時間に学校で教わった方法であり、別に珍しい呼吸方法でもなかったが、「さあ、おなかにいっぱい空気を吸って、腹式呼吸をしましょう」と号令をされて、思いつ切り深呼吸をしようとする、横隔膜のあたりが固くなって痛みが走り、深呼吸すらできない私を見つけたのである。

驚いて自分の体を観察してみると、私が息を吸い込もうとしても、脇腹の筋肉は縮んでいて空気が入らないようになっていたことがわかった。朝顔の薄い花びらが十分に開ききらずに折り畳まれていて、そんな感じなのである。

「さあ、大きな声で、みんなで歌いましょうね」と模造紙に書いてある童謡を、先生のアコーディオン伴奏に合わせて歌おうとすると、声がかすれて歌にならない。子供るときからよく歌った歌なのに、頭の中にはメロディーが浮かぶのに口からは出てこない。口から出るときは、歌とは似ても似つかない、一種のどなり声に過ぎない。のどの奥にある声帯が弾力を失ってしまつて少しも震えないように感じた。私は歌も歌えなくなっていたのだ。約半年前、札幌での入院時代の仲間との会では、我流ながらもかく歌つたと自分では思い込み、自信も生まれていたのに、実際に楽器が伴奏するとめちやくちやなことがわかったのだ。「唇に歌を」と思っていた唇は歌えないのである。なんとも残念な一日であった。

そこで家に帰るなり妻に、

「こここのところの筋肉が縮んでいて痛むんだ」

と私の横腹を手でもんで見せた。

「それに、歌が歌えない」

と小さな声でつぶやいた。

「歌が歌えないのは淋しいわね、でもマッサージしたり、この筋肉の運動を続けてやるしかないじゃない」

妻の答えである。

こんな夫婦の会話で、私は息を吸い込む力を復活させ、十分な深呼吸ができるようになるために、大きい腹式呼吸を日課に取り入れることにした。毎晩寝る前には布団の上に真っすぐ仰向けに寝て、必ず腹式呼吸を数回繰り返すことにした。もう一つは、右の腕を高く持ち上げる運動である。右腕を高く上げる運動は、大川先生の指導で続けていた基本運動の一つであるが、この運動によっても横腹の筋肉が強化されると考えたからだ。

この腹式呼吸や腕を上げる運動をすると、そのたびに横腹の固く引きつった筋肉が痛みを訴えながらも、いつしかこの痛みが少しずつ減っていくのを感じるようになった。

風呂の中での発声訓練

一方、風呂の中で全身が温まるとひとりで「あー」と大声を出したり、大きな声で古い歌を歌おうとして発声訓練を試してみた。しかし、一オクターブの首程すら出ない。唇や口の周囲に「しびれ」が残っ

ているし、声帯の付近にもマヒが残っているのかもしれないので、その対策も必要となったのである。そのため、新たに顔面の筋肉を動かす運動として、特に口を大きく横に広げたり、逆に口先を細くつぼめて、ひよつとこのお面のような形にする運動を、朝の洗面と夜、寝る前の運動に取り入れた。

こんな運動を続けて六十二年も押し詰まった年末の夜、いつものように風呂の中で声を出していたら突然、全く突然に、それまで思い出すことさえなかった学生時代の古い歌が、口からこぼれ出した。私が歌おう、と思つて歌うのではなく、次から次にメロディーが唇からこぼれるのだった。まるで大脳の記憶回路に詰まっていたゴミが、水の流れで一気に押し流されたような感じだった。

「おーい、おーい、晏子ー」と大きな声で妻を呼んだ。何事かと飛んできた妻は、私の歌を聞いて「わーい、歌えた、歌えた」といっしょになって歌いだして喜んだ。

これをきっかけに私の声もようやく出始め、理想的な発音を目指す訓練の出発点に立てた思いであつた。

こんなことがあつて、六十三年の春になると、私は「ほのぼの会」の仲間を励ましたいと考えることができるようになった。そこで即興的に作詞をして、音楽の先生にメロディーをつけていただいた。「一人でも多くの仲間が、私のようにリハビリの成果を手にして欲しいとの願いを込めて、希望を失わずにいっしょに歩いて行こう」という祈りにも似た歌である。

「ほのぼの会」の歌

- | | | | | |
|---|---------------------|---------------|----------------|-----------------|
| 一 | 朝の光が
おはようおはよう | ニコニコと
元気かい | 僕と君にも
力いっぱい | 呼びかける
生きて行こう |
| 二 | 昼間の風が
こんちわこんちわ | ソヨソヨと
元気かい | 横の君にも
希望大事に | 呼びかける
生きて行こう |
| 三 | 夕べの星が
こんばんはこんばんは | キラキラと
元気かい | 街の人にも
幸せ祈って | 呼びかける
生きて行こう |
| 四 | 夜ふけの月が
おやすみおやすみ | ニコニコと
元気かい | 僕と君にも
明日信じて | 呼びかける
生きて行こう |

そのとき妻は

病気以前の夫の口笛は音量はゆたか、音色はまるやかで、とてもすてきでした。私の母がまいりますと、一杯機嫌の夫に何度も所望していたほどです。歌も好きで、しっかりしたバリトンでした。それが病気になってから、「何度か歌えた」と本人は言うのですが、私に

は元に戻ったとは思えませんでした。夫はさぞ淋しかったことでしょう。ところが、ある日お風呂場で突然、あふれ出るように歌いだしたその歌は、すっかり確かな元の夫の声でした。初めて私もいっしょに、夢中であの懐かしい「野ばら」とか、「菩提樹」を歌ってしまいました。

脳神経からの指令のない手足は、とても重いものです。まだ歩くための予備運動をしていました。毎日この足や手を抱えて動かすのはとても重く、私の肩も腕もバリバリに張ってつらいと思いました。

「バラバラ事件は、私にはとてもできないわ。こんなに重いんですもの」と冗談を言いながら続けました。今はこれを夫は自分ひとりの力で動かすのですから、「疲れ」は健康な方の何倍かになるようです。指一本動かすのもとても大変、また根気もいることです。ですから、ご存じない方にとってみれば「ナーンダ」と思われるような、少しの動きにも感謝したくなります。

この病を得て、リハビリをする家族とともに生きるということは、諦めさせないように、しかも、叱咤激励ではなく、ただ黙って気長に見てあげただけ、きつと回復すると信じて、小さな喜びをともに感ずることなのだと思えます。

仲間から教えられたこと

秋来ぬと 目にはさやかに見えねども 風の音にぞ驚かれぬる

自然界のすばらしきは、「暑いのもう秋とは」という思いをよそに、夜更けにはひたすらに虫しぐれ、秋そのものとなっている。退院後、やがて一年半近くが過ぎていた。

相変わらずリハビリを続ける毎日だが、ようやく自分のリハビリをふり返る余裕も出てきた。そうした中でつくづく思うのは、リハビリには家族の温かい励まし、特に配偶者の力づけが大事なことであつた。配偶者も仕事があつていろいろと大変だろうが、リハビリは本人ひとりではなかなかむずかしく、配偶者の愛情による助けが本人の意欲と一体となつたとき、初めてうまくいくのではないだろうか。

その点、私は大変恵まれていたと思う。昭和一桁生まれの「日本男子」の例にもれず、私も口に出して妻に感謝したことはないが、妻がいなかったら、ここまで歩んでこれなかつたらう。

それと同時に、忘れられないのが、同病の仲間たちである。医師やリハビリの専門家に教えられることは、もちろん多いが、仲間から学ぶことは、ときにそれ以上のものがあつた。

リハビリの大敵は心が萎えること

このごろになつて、あの入院当初は「突発的な発病のショック」で心身のバランスを失つて、「うつ」症状に陥つていたことに気づいたのである。どんなにもがいてもどうにもならない泥沼に引きずり込まれ、心は萎えて立ち上がる気力も生まれてこなかつた。そしてそのときの私には、自分の客観的な姿も、自分を取り巻く世界も何も見えていなかったことがようやくわかつてきたのである。

周囲の状況は何も見えないから、前に向かつて歩き始めることもできない。ちょうど、漆黒の闇で道を見失つた荒れ野の旅人と同じである。

「うつ」に陥つた「萎えた心」を立ち上がらせ、生気を与える水はなんだろうか。叱責か？ 激励か？ しかし、「もっと頑張れ」と言われても、神経回路が修復されなければ手足は動かない。びくとも動かない手足は、側から見ると本人が何もしていないように見えるだろう。本人の心にはいたずらな焦りのみが起こる。

それでも大の男が必死になつて歯を食いしばり、無理に関節や筋肉を動かそうとすると、激痛が走り、あまりの痛さに思わず声もれ、目には涙すら浮かぶ。

周囲が「もっと頑張れ」と努力を促すと、本人はさらに無理を重ねて、その無理で「二次災害」というべき「肝臓障害」とか「肩の亜脱臼」とか「関節の故障」とかを起こす。

この病気になる人は、努力家といわれる人と思つてまず間違いない。だから「やり過ぎ」になりがち

なので、周囲もよく注意する必要がある。

リハビリでは、発病の年齢が大きく影響するといわれる。

主治医の塩田先生からは、「ゼロからの発病はやさしいが、あなたはマイナスからの発病と考えなさい」という注意を受けた。

健康な人でも五十歳を過ぎるころから、老化による機能低下というエスカレーターに乗ることは避けられない。ところが、この年代で発病すると——というより、この年代での発病が多いのだが——立っていた屋上の床が突然抜け落ちて地下室までストンと落ち、そこから下りのエスカレーターに乗せられるようなものである。

塩田先生が「マイナスからの発病」とおっしゃる意味は、そういうことだと思う。下りのエスカレーターを逆に駆け上がりながら、屋上まで戻ろうとしているようなものだから、老化が始まる年代での発病、リハビリは容易ではないわけである。かといって、前にも言ったように焦りは禁物だ。

この時期に気のついたことは、人間の脳には「よりよく生きよう」と考える部分があり、そこが私に「いろいろな計画を立てて運動させる」働きをしているらしいということだった。この「よりよく生きる」ことを司る部分を私は「人間指令部」と呼ぶことにした。この部分が衰弱を起こすと、「どうでもいい、もうだめだ」と投げやりになり、脳はもちろん諸機能が急速に低下して、体全体が回復できない状態になってしまう。

不思議なのは背の立つような浅いところでも溺死する人がいることである。この場合、「もうだめだ」と思ったために、体全体が「生きる」努力をやめたのだと思う。私は幸いにして、この「人間指令部」に損傷はなかったが、「指令伝達」に必要な通信回線は破壊されているので、これの整備をしなければならぬ。今は不通であっても、回線は必ず修復できると信じ、あきらめずに指令を送りつづけると、不思議に通信が可能になることがある。

さらに健全な右脳を使って、自由に「イメージ」を描く習慣を取り入れた。この「イメージ」は失われた右手、右足が機能を回復して、自由に動いている姿が多い。このイメージを夢に見ることもある。

たとえば、私は夢の中で昔の仲間といっしょに運動したり、楽しく語り合ったりしている。こうした夢から覚め、不自由な手足を眺めたとき、みずからのふがいなさに涙する人もいるだろうが、私は正反対で、「よし、すぐ治る、その証拠に昨日よりも今日のほうがいい」と前向きに考えることができるのである。いや、考えようとしている。

仏の手とお化けの手と

昭和六十二年の秋から、私は訓練教室のOB会である地域の泉陸会にも入れていただいていた。保健所の訓練教室ほのぼのの会にも六十三年の春までお世話になっていたから、その時期には二つの会に入っていたことになる。泉陸会の会員には後遺症を持ちながら社会活動に復帰している会員も多く、皆さんが元気なのは驚いた。よい面も悪い面も私のリハビリには参考になることが多かった。

中でも若いリーダーの中田庸子さんとは、一段と深いおつきあいをするようになったのだが、その中田さんがある日、親友の設楽幸子さんといっしょにわが家へいらっしやった。「退院したら、亭主はすぐ離婚するって言うんだもん。二人の子供を引き取って独立したの」と、中田さんはご自分が乗り越えた人生の荒波を、明るい丸顔に笑みを浮かべて淡々と話す苦勞人である。若いときからリウマチ熱と闘ってきた設楽さんは、「私が入院したばかりのときは、話もできないし、何もわからなくて、ただ泣いていたの」と言いながらも、心臓の人工弁膜を取り替える日が近いことなど、少しも感じさせない明るい方である。

その設楽さんが、机の上に両方の肘を乗せて腕を立て、胸の前で両手を組んで、

「こうやると肩が落ちないんですよ、やってみるといいですよ」と私に教えてくれた。

「ほー、ふーん」

私はその形を見習いながら、肘を机に乗せて腕を立ててみた。すると横腹の筋肉と脇の下から肘にかけての筋肉が突っ張っていくのがわかる。突っ張っていることは、まだ伸ばす必要があるということである。肩も上上がった感じがする。中田さんも丸っこい手を胸の前で組み合わせながら、しきりと感心してうなずいていた。

そこで私は、「小林ヤス子さんの詩にある、お化けの手ってなんですか?」と尋ねてみた。小林さんはお二人もご存じの方で、障害者の会誌に詩を発表されているのだ。

小林さんの詩とはこんな詩である。

お化けの手

病気になったばかりのときは

こんな役に立たない重たい手なんか

あってもじゃまだ

ないほうが軽くなっている!

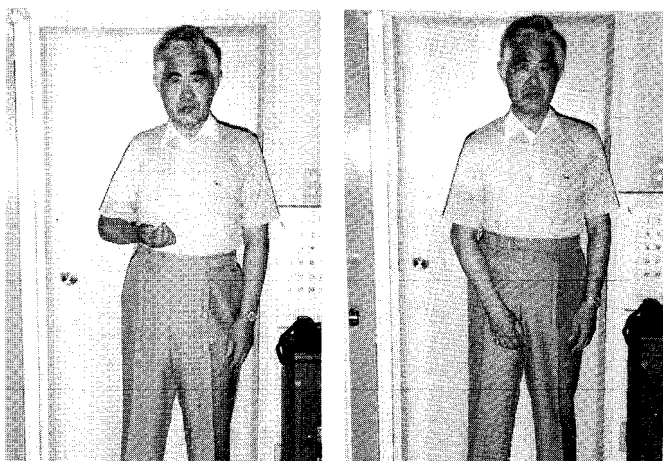
お化けの手は 切って捨てたい

「ああ、あれはね。ほら、こうするとお化けみたいでしょう」と設楽さんは、まじめな顔になって、両手を胸の前におき、手首を内側に折って見せた。それはよく絵に描かれている「幽霊の手」であった。

「なるほど、そうか。でもすごい観察力なんですね」

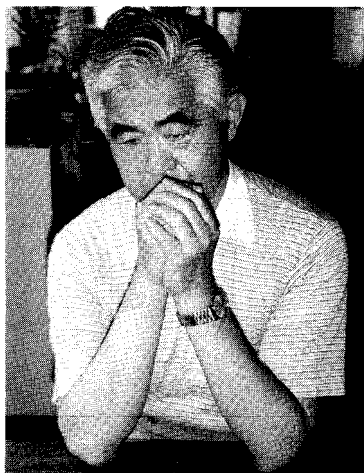
その話題はそれで終わった。

その日、入浴の後、私はひとりて洗面台の鏡の前に立って、体操をしながら自分の内側に垂れ下がっている手首を改めて見詰めてみた。左の肩と比べて右の肩の筋肉は薄くて、中の骨が見えんばかりである。肩からなだらかに腕が伸びていなくて、一つ段をつくってそこから腕が伸びだしている。



●仏の手を心かけると肩の力も回復

右半身は全体に筋肉が衰えているので、手の位置が肩にも影響する。自然に立つと、右手のひらは内側を向き、やや「く」の字になる(右)。仏様のように手のひらを上にして上げると、肩もやや上がってくる(左)。



◀いつも肘を机に乗せるよう心がける。横腹、脇の下、肘にかけて筋肉を伸ばし、肩も鍛えられる。

▼努力しないと、手のひらは内側になり、真っすぐ脇に下げることがむずかしい。これがお化けの手。



「気をつけ」の姿勢をとっても、右の腕は肘の関節が曲がって指先は太腿に届かず、へそのあたりで手の甲が表を向いているので、お化けの手そっくりである。私たち片マヒ障害者に共通していえることは、必ずといついていいほど肩を垂脱臼していて、手の回復がむずかしいことだ。しかし、鏡の前で手のひらを表に向けると自然に肘が上がり、ずり落ちている肩の筋肉が盛り上がるのが見えた。平らな肩に、かすかではあるが筋肉が盛り上がるとうとするのが見える。

以前に、自分の情けない肩と動かない手を見ながら、くやし涙があふれ出して止まらなかつたことや、洋服を思うように着られず、かんしゃくを起こし、腹立ちまぎれに「こんなじゃまな手はいらん」と妻を困らせたことを思い出した。

こんな役に立たない重い手なんか

あってもじゃまだ

ないほうが軽くなつていい

お化けの手は 切って捨てたい

これは、ある時期に、障害者ならだれでも言いたくなる本音なのかもしれないと思った。その翌日、妻は所用があつたので私はひとりで鎌倉に出かけた。カメラを首にかけ、手には障害者の杖を持ち、電車を乗り継いで北鎌倉の駅に降りた。

早春の北鎌倉にはまだ観光客の姿もまばらであったが、円覚寺の境内で木蓮の花を撮り終えた後、大鐘の茶店で一休みをした。目の前に広がる早春の風景を一段ときわだたせているのは東慶寺の大きな木蓮で、それは高いところから見下ろすと花が実に見事であった。道をゆっくりと下り、バランスを崩さないようにしながら円覚寺の境内を出て東慶寺の狭い石段を登る。すると石段の下からは見えない木蓮の太木が、目の前にいきなり飛び込んできた。枝という枝にはびっしりと白い花をつけている。日ごろは目立たない地味な太木であるが、早春にあつては季節の舞台の主役である。

夢中になってシャッターを押した。ほっとしてふと気がつく、「ぬれ仏」さんといわれる露座の仏像にだれかが花を供えている。私もぬれ仏さんに礼拝しながら、仏さんを見て、「アッ」と声を出してしまった。

ぬれ仏さんは、手を前方と上とに向けていらっしやるのだ。

帰りの電車の中で私は、ぬれ仏さんの手を頭の中で思い浮かべていた。あれは確か「お化け」と逆の形である。家に帰り着くと早速アルバムを引っ張り出して、長谷の大仏さんの手の形を調べてみた。するとこの大仏さんは、両手の指を重ねて手のひらを上に向けている。

「うーん、なるほど、仏さんの手はみな上か前方を向いている。お化けみたいに内側になんか向けていない」

なぜだろうと思い、この二つの手の形を自分でやってみるうちに、あることに気がついた。それは仏さんの手の形をみると、胸が張ってきて気持ちまで広がってゆくこと、お化けの手の形では猫背

になって胸が圧迫され、気分も萎縮してしまうということであった。

その日以来、私は努めて「仏の手」をするようにした。しかし、垂脱臼しているので、自分で意識して肩に力を入れないと手首が返ってくれない。忘れると、いつしか手首が垂れてしまう。「お化けの手」をして歩くと肩は落ちて腕は振れない。「仏の手」をして歩くと腕が自然に振れた。

歩くときには、忘れないように「お化けになるな、仏さんになーれ」とつぶやいて姿勢を正す。姿勢を正して胸を張ると、肘が上に上がり、それにつれて肩も動く。最近では手のひらが上を向くと、驚いたことに足の動きもよくなる。肩の筋肉が絶えず刺激を受けると、足の筋肉の動きにも影響があるのだろうか。

中田さんや設楽さんには、明るく一生懸命に生きる生き方を教わったが、今度は小林さんからはすばらしいリハビリの方法を教えてもらった。私には思いもよらぬところに立派な先生が大勢いてほんとうにありがたいと思う。

そのとき妻は

今まで多くの方々と接しながら生きてきた夫には、思う存分話せない淋しさがあつた。ときおり、会社の方が訪ねてくださいますと、水を得た魚のようになります。

こうした様子を見ていると、つくづく人との交わりを持てる場所があ

つたらなあーと考えました。

でも、ご近所の方々とおつきあひもない夫のこと、保健婦さんのお誘いに、「行ってみようか」と言ったときには、ほんとうに驚き、耳を疑いました。

亡くなった姑も、夫のことを「志郎は精神的貴族だから」と言っていたことを思い出して、その心の内をおもんばかりました。

しかし、この決断が私たちの新しい社会生活を切り開いてくれたことを今もありがたく思っています。私も夫といっしょに、そのほのほの会に行ってみますと、皆さんそれぞれいろいろな経験をお持ちの方で、しかも百人百様の障害を持っておられました。

私も付添いの家族の方が、これまでに切り抜けてこられた数々のご苦勞を、明るく力強い言葉でお話しになるのを伺って、共感できるものがたくさんあり、ほっとして肩の力が抜けたような気がしました。

しかも、片マヒの方は、大体ある年齢まで健康で社会生活をしてこられた方々です。できれば元の職場に戻り、昔の仲間とともに社会生活を送りたいと希望している方も多く、また、そうでなくても、何か自分にできることがあったらと探していらっしゃいました。

しかし、この保健所のリハビリ教室は、日常生活をこなす能力が、ある程度まで回復すると卒業することになるのですが、その段階で夫にはまだ課題がたくさん残っていました。

そこで、自分たちで何か方法を考えなくてはならないと思っていましたところ、幸いこの地区にはOB会として泉睦会がありましたので助かりました。

泉睦会の中で、夫には積極的に生きる友人がたくさんでき、会報や名簿のワープロを打ったり、毎月の例会に出席して、会の運営を手伝いながらリハビリの成果を上げていきました。その点、夫はほんとうに恵まれていたと思います。

今でも、少しばかり会のお手伝いをしていますが、それぞれ社会復帰した方々からお電話でお知らせをいただいたり、お友達とともに訪れてくださるのは、とてもうれしいことです。

日常生活を改めなくては

サトウサンペイ氏のマンガで川島四郎先生の栄養学の理論を初めて知った。それによると、食事に

よって血液がさらさらになったり、どろどろになったりするというので、次のような点を特に心がけるようにした。

まず、一日三十種類以上の食品をとるようにし、食物繊維の多いもの、特に緑黄野菜を多くとるようにする。味つけは、塩よりも酢を使うようにし、牛、豚よりも鶏、魚。魚もまぐろやたいより、骨まで食べられるいわしや小魚、体によいといわれるさばやあじ。動物性タンパクよりも植物性タンパク、動物性脂肪より植物性脂肪へと変えるよう努力をする。

栄養のバランスを考えながら全カロリーを低く抑え、肥満を防ぐ。私の場合、特に体重がふえると血糖値が上昇するので、体重は重要な指標である。

発病したときには身長が百七十六センチ、体重も八十六キロあったが、退院して以来七十四キロを管理目標にして努力している。これは毎日の入浴時に計量する習慣をつけた。

体質を改善し、日常生活スタイルを変えて、再発だけは避けたいと願う。
今では、一日ごとに回復する手足の機能に喜びと感謝の気持ちでいっぱいである。

ネクラになってよいことは何もない。人間ネアカにならないと、ホルモン分泌まで影響を受けるというから大変である。

毛細血管の血液の流れに問題があった私は、今もマヒ部分の流れ改善に努力している。医学的に「流れ」の問題はよくわかっていないようだが、血液を循環させているのは心臓のポンプ圧力だけではな

いと思う。血管の壁が伸縮して、流れを助けているのではないかと思うし、その血管にも欠陥が残っているのかもしれない。

炎天に 滴る汗や われ生きて

へたな俳句の一つも作ってみて、暑い日に汗をかいている自分の姿を描く。

雲一つ 道の彼方に 夏の声

一筋の道の彼方に白い雲が一つ、それが希望の印に思えるのだ。

大仏の 汗光る午後 夏水

鎌倉や 哀しき栄華 蓮揺れる

鎌倉の古い石段は歴史の息づかいに満ちており、深くつきあうほど興味が生まれる。

回復を焦るあまり、再発の憂き目に会った人を見たが、気の毒でしかたがない。

私たち夫婦も適当に休息をとりながら、私が再発したり、看病疲れて妻が倒れないように気を配らないといけない。私は趣味の「写真」を、妻は「謡曲」に心の広がり求めて気持ちが晴れることはありがたいことだ。

最大の休息である睡眠時間は十分に確保してよく眠る。健康な時代には、仕事で遅くまで起きてい

ては、強い酒をあおって眠ったものだが、いま思うと、何か別世界のでき事か、テレビの他人事のようである。

私は仕事が生きがいのある会社人間だと長年思ってきたが、その「生きがい」のために体質を改悪し、ストレスもうまく処理できずに発病してしまったというのは、どういうことなのだろうか。自分では認めたくないことではあるが、発病するほどにストレスがたまり、不健康な暮らしを余儀なくされていたことは、今までの生き方に誤りがあったと言わざるをえない。

もちろん一生懸命働いてきたことに誇りは持っているが、仕事だけを見て、人間としての自分の生き方を見ていなかったように思う。現在、働き盛りの「会社人間」の人たちに、「立ち止まって、自分をもう一度見直してください」と声を大にして申し上げたい。

「体をこわしてからでは遅いのですよ」と。

思えば心の亡ぶ「忙」の状態があまりに長い年月に渡って続いた。病気で「忙」から解放されて、初めて私の本来のものが、ほこりにまみれているのを見つけた思いがした。私は真の幸福を悪魔に売り渡していたのかもしれない。心の亡ぶ状態で過ぎた半生の幸福を取り返せるなら取り戻したいと思う。

戻る